



## क्रापामा ...

सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरे पनि आत्महत्या सर्वको संख्यामा कमी आएको छैन ।

आत्महत्या न्यूनीकरणका  
लारि डकुमेन्ट्री !

जानी वर्की गरिने आत्मघात अथवा आप्नो आफैले हत्या गर्नु नै आत्महत्या हो । उदासीनतालाई आत्महत्या को मुख्य कारण मानिन्छ । सामाज्यकृति द्वारा लाग्नु, मुद्दमा आवश्यकताभन्दा बढी उतार-चापाउँ आउन, आफालाई एकदमै दयनीय अवस्थाको ठान्नु, जीवनप्रति रुची नहुन, भविष्यप्रति कैनै आशा नहनु आदि उदासीनताका कारणहरु हन् ।

यिनै विषयस्तुलाई समेटेर पारीभारा धिएटर एण्ड प्रालिले आत्महत्या न्यूनीकरणका विषयमा डकुमेन्ट्री तयार गरेको छ । जुन डकुमेन्ट्री अहल जिल्लाका विभिन्न विद्यालयमा विद्यार्थीहरूमाझ प्रदर्शन गरेर आत्महत्या न्यूनीकरणका विषयमा सचेतना जगाउने काम गरिएको छ । काफाली कान्दा अधिकैर गरेको छ गजेन्ट पृथक्द्वारा निर्देशित उक्त डकुमेन्ट्रीमा आत्महत्या के कारणले गर्ने गरिएको र त्यसमाई न्यूनीकरण गर्न के गर्न सकिन्छ भन्ने विषय समावेश गरिएको छ ।

जिल्लाका विभिन्न पालिकारामा सहकार्य गर्दै अहिले जिल्लाका सैवै सामुदायिक तथा निजी विद्यालयमा डकुमेन्ट्री प्रदर्शन गरिरहेको आयोजना गरिएको थिए । गौशालाले संकलन गरी विषयकाको प्रक्रियावाट पुऱः तरल पदार्थमा रसायनमा गरी गौआर्क उत्पादन गर्ने गरेको गौशालाका संरक्षक भारद्वाजले जानकारी दिए । उनका अनुसार दैनिक ४० लिटर गौआर्क उत्पादन हुने गरेको छ । गौआर्क पेटमा देखिने कैनैपनि समस्याको उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

गौशालाले बैलको जुः, गोबरको कोइला, अगरवती, हवन सामग्री, गड्योला मलको पनि उत्पादन शुरू गरेको छ । गड्योला मल दैनिक एक क्वान्टिल उत्पादन हुने गरेको छ । गौशालामा आयुर्वेदिक औषधिको व्यावसायिक उत्पादन गर्ने तथारी गरिएको गौशालाको व्यवस्थापन प्रमुख लीला शासीको बताए ।

गौशालामा गैंडेका गौको स्वास्थ्य उपचारका लागि आधामा गौब्रस्ताल निर्माण भएको छ । गौशालाले करोडौ

कथा, पटक्का सामान आफैने रहेको सो डकुमेन्ट्रीका कक्षा ६८६६ माथिका विद्यार्थीलाई मात्र देखाइने गरेको अधिभेदको भनाइ छ । उनी भन्दून-आत्महत्याका घटना बहुमास चेतनाको कमी हो, विद्यालय स्तरवाटै विद्यार्थीमा आउने निराश हल गर्न सके स्वतः आत्महत्याका घटनामा कमी आउँछ ।

भाषापाको वाहदशीका विभिन्न विद्यालयमा आहेले 'आत्महत्या' विषयक डकुमेन्ट्री देखाउदेका छौः अधिभेदकले भने-विद्यालयका यस खाले कार्यक्रम लिएर जाँदा शिक्षक र अधिभेदकले समेत आत्महत्या न्यूनीकरणका लागि गरिएको प्रयास सहायीहरू रहेको भन्दै प्रशंसा गर्नुभएको छ ।

## डकुमेन्ट्रीमा के छ ?

पछिल्लो समय भाषापाकहित देशभर नै आत्महत्याका घटना बढेपछि आत्महत्या न्यूनीकरणका लागि पारीभारा थिएटरले तयार पारेको डकुमेन्ट्रीमा विद्यार्थी यस खाले कार्यक्रम लिएर जाँदा शिक्षक र अधिभेदकले समेत आत्महत्या न्यूनीकरणका लागि गरिएको प्रयास सहायीहरू रहेको भन्दै प्रशंसा गर्नुभएको छ ।

आमावदाले आफ्ना छोराछोरीको भावना बहन नसद्वा कलिला वालवालिकामा पनि नकारात्मक असरका विषय र त्यसले डिप्रेशनसम्मको अवस्थामा पुऱ्याउने र आत्महत्याको बाटो रोजन्पूर्ण अवस्था सृजना हुने गरेको दृष्टि डकुमेन्ट्रीमा समावेश छ । त्यसै टिनाएको बैला यौनप्रतिको आकर्षणले निम्न्याउन सक्ने घटनाको विषयमा जानकारी नहुन द्वारा अनाहकमा मृत्युवरण गर्नु परेको उदाहरण समेत डकुमेन्ट्रीमा कोही गरिन्छ ।

आमावदाले आफ्ना छोराछोरीको भावना बहन नसद्वा कलिला वालवालिकामा पनि नकारात्मक असरका विद्यार्थीहरूको अवस्थामा यस कलिला वालवालिकामा लाग्ने विषयमा गरिएको आवश्यकता भएकाले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

## सुनीताको

सबैले सहयोग गरे आफ्नो जीवन रक्षा हुने सुनिताले बताएकी छैन । सुनिताले आफ्नो जीवन बचाई दिन सबैसँग आगह गरेकी छैन ।

## ५ लाख ...

धामा २०७६ सालमा गोलोक गोवर्द्धन गौशाला स्थापना गरिएको र गौशालाका उन्नत तथा स्वस्य गाईको भूमि भईमा भर्न दिई भौमि भै संकलन गरी विषयकाको प्रक्रियावाट पुऱः तरल पदार्थमा रसायनमा राखेर २०७२ मंसीरीमा गोलाई व्यासमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलाई व्यासमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालय समेत सञ्चालन गरिरहेको छ । गोलोक गोवर्द्धन गौशाला धाममा भएको स्थानीय विद्यालयमा गरिरहेको छ । धाममा र महोल्लमा गौशालाको महामारा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ ।

धाममा

रुपैयाँको लागतमा शिव लिंग र मन्दिर निर्माण गरिरहेको छ । गौशालाले द्विदेव गुरुकूल विद्यालयमा गोलोक गोवर्द्धनको विषयमा गरिएको छ । त्रिवेत्रपटक गोलोक गोवर्द्धनको व

## अतिक्रमित कालापानी फिर्ता हनुपांडी

हास्त्रो मुलुक यतिबेला छिमेकी मुलुक भारतले सीमा  
मिचेको आक्रोशमा उद्वेलित छ । देशको पश्चिमोत्तर  
सीमा अतिक्रमित भएको छ । अतिक्रमण अहिले भएको  
होइन, तर यतिबेला स्वाभाविक रूपमा यो नेपाली जनताको  
चासोको विषय बनेको छ । सीमाना बारम्बार मिचिएको  
छ नेपालको । यो कुरा सबै नेपालीले सुन्नै आएका  
हुन् । भारतले कालापानी आफ्नो नक्सामा प्रकाशन  
गरेपछि विवाद बढेको हो । भारतको यो कदम केवल  
संयोग मात्र होइन यो सुनियोजित भएको अनुमान गर्न  
सकिन्दै ।

यो विषयको आधिकारिक निकाय भनेको परराष्ट्र मन्त्रालय नै हो । परराष्ट्र मन्त्रालयका जागिरे, परराष्ट्रविद् र कुट्टीतिज्ञहरूलाई नै सीमा अतिक्रमण सम्बन्धमा जानकारी हुन्छ । विदेश मामिलाबारे अध्ययन गर्ने अरु कुनै सूचना केन्द्र नेपालमा नभएको बुझिन्छ । इतिहासमा पटक-पटक सीमा अतिक्रमणका घटना भएका छन् । भारत असल छिमेकी हुनुपर्ने हो । अरु कुरा बदल्न सकिन्छ, तर छिमेकी बदल्न सकिँदैन । तर, विभिन्न प्रश्न उबिज्ञन्न भारतका बारे । के यही क्रममा अधि बढ़दै जाँदा कुनै दिन नेपालको अस्तित्व समाप्त हुनेत होइन ? भारतले सार्वजनिक गरेको नयाँ नक्सा नेपालको राष्ट्रिय सुरक्षामा अमै आउन सक्ने चुनौतिको लामै शृंखलाको शुरुवात मात्रै हो कि सो क्रमको अन्तिम कडी हो ? यसरी भारतले थिचोमिचो र अतिक्रमणको क्रमलाई निरन्तरता दिने हो भने नेपाल र भारतको सम्बन्ध स्वाभाविक, सहज र सौहार्द रहिरहन्छ भन्ने हुन् । नेपाली जनता उकुसमुकुसमा छन् र विषफोटअधिको बारुद भै छन् । दुई देशको सम्बन्धलाई कटुता र असहजतातर्फ धकेल्नुभन्दा मिचाहा प्रवृत्ति त्यागेर नेपालको सार्वभौमसत्ताको भारतले सम्मान गर्न आवश्यक छ । सत्तारुढ हुन् वा प्रतिपक्षमा रहेका नेपाली शासकहरु लघुताभाष, भय र अन्यमनस्कताले ग्रसित हुन आवश्यक छैन ।

पटक-पटकका नाकाबन्दी र असहयोग भेलेका नेपाली  
जनताका लागि सीमा अतिक्रमण बिभाउने काँडा भै  
भएको छ । यो सबै भारतको दक्षिण एसियामा आफ्नो  
हाकिमी हैसियत बढाउने गलत नियतबाट सूजेको स्पष्ट  
छ । राष्ट्रिय स्वार्थका मामिलामा सत्तासीन पार्टी,  
प्रतिपक्ष तथा वर्तमान राजनीतिक प्रणालीकै विपक्षमा  
रहेका नेपालीसमेत सबै एकजुट देखिएका छन् । नेपालीको  
एकताका सामु भारतको विस्तारवादी र प्रभुत्ववादी  
सपनाका कुटिल चालहरू सफल हुने छैनन् । नेपालका  
सबै राजनीतिक पार्टीमा विभिन्न मात्रामा भारतको  
प्रभाव रहेको घाम जतिकै प्रष्ट छ । सामरिक महत्वको  
भनी भारतले हड्डपेको भू-भाग फिर्ता गर्न क्षेत्रीय  
प्रभुत्ववादको नशामा भुमिरहेको भारतका लागि त्यति  
सहज छैन, किनभने यो हुनु भनेको उसको अहम्मा ठेस  
पुग्ने हो । भारतमा सत्तासीन दलका कारण प्रभुत्ववाद  
उन्मुख अन्धराष्ट्रवादमा अनुदित भइरहेको छ भने नश्लीय  
अभिमानले छिमेकी देशमाथि उसले हस्तक्षेप गरिरहेको  
छ । यो क्रम शीघ्रताशीघ्र बन्द हुनुपर्छ । भारतले  
छापेको नयाँ नक्सा नेपालको राष्ट्रिय सुरक्षामा अभै  
आउन सक्ने चुनौतिको लामै शृंखलाको प्रारम्भिक विन्दु  
पनि हुनसक्ने भएकाले नेपाली जनता मुलुकको  
स्वाभिमान, राष्ट्रिय एकताप्रति बढी सचेत र जागरुक  
हुन जरुरी छ ।



तीर्थराज खरेल

नेपाल दुई विशाल छिमेकी मुलुकहरू भारत र चीनबीचमा अवस्थित एक भू-परिवेष्टित राज्य हो। देशको अस्थिरतालाई जोगाइ राख्न नेपालले कहिले तिब्बत र चीनसँग जुङ्गपन्थो त कहिले भारतमा औपनिवेशिकता लादेर राज गरिरहेका बेलायतीसँग। नेपालको परराष्ट्र सम्बन्धी मामला परराष्ट्र मन्त्रालय मार्फत सञ्चालन तथा व्यवस्थापन हुने गर्दछ। नेपालले परराष्ट्र नीतिका लागि स्पष्ट, दूरदर्शी र द्विविधारहित आधारहरू अबलम्बन गरेको छ। एकअर्का देशको सार्वभौमिकता र भौगोलिक अखण्डताको सम्मान गर्ने, एकअर्काको आन्तरिक मामिलामा अहसतश्चेष, पारस्परिक समानताको सम्मान, अनाक्रमण तथा विवादहरूको शान्तिपूर्ण निरुपण, पारस्परिक लाभका लागि सहयोग, संयुक्त राष्ट्रसंघको बडापत्रप्रति प्रतिबद्ध, विश्वशान्तिको मूल्य अनुशरण आदि आधारहरू असलम परराष्ट्र नीति अबलम्बन गरिएका स्पष्ट प्रमाण हुन्।

नेपालको पराराष्ट्र सम्बन्धमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष २ वटा छन्- नेपाल-भारत सम्बन्ध र नेपाल-चीन सम्बन्ध । त्यसमा पनि नेपाल-भारतीय अत्यन्तै नजिकको जनस्तरको सम्बन्ध भएको हुँदा यसमा बेला-बेलामा उत्तर-चढावहरू आउने गरेका छन् । भू-परिवेष्टि देश नेपाल दुई विशाल देशहरू भारत र चीनकाबीचमा रहेको हुनाले हेर्ने आँखामा पनि परिवर्तन आउनु स्वभाविक हो, खास गरेर भारतीय बजारसम्म पुन संजिलो नेपालमा । तर, नेपालमा बढ्दो चिनिया सक्रियताको मुख्य कारण उसले महशुस गरेको सुरक्षा खतरा नै भएको विश्लेषकहरू बताउँछन् ।

तेस्मो मुलुकको सम्बन्धमा परिय थी दुई देशसँगको सम्बन्धको प्रभाव दर्खिएँ आएको छ । यसी प्रभाव उत्तरपूर्व नेपाल-भारतको सम्बन्धमा अद्भुत अवधारणा बढाएको रूपमा देखिन्छ ।

चीन विश्व शास्त्रका स्पमा उदय भइहेको छ । हक्के क्षेत्रमा प्रभुत्व कायथम गर्ने राजनीतिका साथ चीन राजनीतिमा समाजवादी र अर्थनीतिमा पूँजीवादका असल पक्षलाई समावेश गरेर चिनिया विशेषतासहितको समाजवादको विकास गर्न चीन अग्रसर भएको छ । नरम कुट्टनीति लिएर अधि बढिरहेको चीन अब छिमेकी देशहरूमा पनि सार्थक र प्रभावकारी उपस्थिति स्थापित गर्ने चाहन्छ । यसक्रममा नेपालमा पनि चीनले आफ्नो उपस्थितिलाई बढाउँदै लोको अनगिन्ति उदाहरणहरू छन् । सानो समूहका भरमा विकास परियोजना सञ्चालन गर्ने चीन अहिले आफ्नो देशको प्रधाव विस्तार गर्न लागीपरेको छ । नेपाल मामिलामा चीनले प्रदर्शन गर्दै आएको सन्तुलन र अहस्तक्षेपकारी नीतिकै कारण उसले नेपालको अहित सोच्चैन भन्ने आमधारणा बनेको थियो । तर, पछिल्लो समय प्रकट-अप्रकट दुवै रूपले नेपालमा ह्वातौ बढेको चीनको चासो, सक्रियता र त्यसक्रममा देखापरेका घटनाक्रमले अहस्तक्षेपकारी, शान्त र शालीन चिनिया कुट्टनीतिकरैलीमा बद्लाव देखिन थालेको छ । तिब्बती धार्मिक नेता दलाई लामाका गतिविधि, तिब्बतीहरूको बढादो ओहोरोदोहोर र तीनको सहयोगमा देखिएको अमेरिकी-युरोपेली सक्रियतामा आफ्नो सम्बन्धलाई बढाउनदा विश्व पारिवर्श अनुरुप परिवर्तन गर्न आवश्यक अध्ययन तथा गृहकार्य गर्न गठन गरिएको परराष्ट्र मामिलाका विज्ञहरूको समूह हो । द्विपक्षीय सम्बन्धका साथै नेपाल र भारतबीच सन् १९५० मा भएको शान्ति तथा मैत्री सन्धि र अन्य सन्धि समझौताको नवीकरण, तिनको परिमार्जन र सुधारका निमित्त सुभाव दिन प्रबुद्ध व्यक्ति समूह गठन गर्न दुवै मुलुकका प्रधानमन्त्रीबीच सहमति भए अनुसार समूह गठन भएको हो । नेपाल-भारत दुवै देशले आफ्ना पक्षबाट चार-चार जना विज्ञहरू समावेश गरी यो इमिनेन्ट पर्सनालिटी मुप बनाइएको हो । सो समूहमा नेपाली समूहका संयोजक डा. भेषबहादुर थापा, डा. राजन भट्टार्इ, पूर्वमन्त्री र हाल भारतका लागि नेपाली राजदूत नीलाम्बर आचार्य र पूर्व सचिव सूर्यनाथ उपाध्याय तथा भारतीय समूहका संयोजक एवम् भारतीय जनता पार्टीका नेता भगतसिंह कोसियारी, पूर्व राजदूत जयन्त प्रसाद, प्राध्यापकद्वय डा. महेन्द्र पी. लामा र भुवनचन्द्र उप्रेती रहेका छन् । यो समूह दुई वर्षअधिक गठन गरिएको थियो । नेपाल र भारतबीचको विवादित १९५० को सन्धि लगायतका अन्य दुई पक्षीय समझौता

# सामाजिक सञ्जालमा अलिभिएका युवा



मनिषा विमली

युवा देशका शक्ति हुन् भन्ने देखदै र सुन्दै आइरहेको  
बेला युवा खाराब लतमा फसेकोका नि छन् । लामूँऔषध,  
जाडरक्सीको लत त छैछ । तर, अहिले आएर धेरै  
युवाहुर सामाजिक सञ्जालको लतमा छन् । मोबाइल र  
इन्टरनेट नर्भै बच्च नसक्ने भएका छन् । बारम्बार आफ्नो  
फोन चेक गर्नुपर्ने अनि आफ्नो अधिकांश समय  
इन्टरनेटको दुनियामा बिताउने गरेका छन् ।

फेसबुक, ट्वीटर, इन्स्टाग्राम, व्हाट्सएप जस्ता सामाजिक सञ्जालमा निकै ब्यस्त देखिन्छन् युवा । हुन त अवसर र मौका पनि दिएको छन् । यस्ता सञ्जालले तर कुलतमा फसेको समाचार पनि निकै सुन पाइन्छ । वर्ल्ड इन्टरेशन युजेज एण्ड पपुलेसन स्टाइस्टिकका अनुसार एसियामा इन्टरनेटको सबैभन्दा उच्च प्रयोगकर्ता छन् । एक तथ्यांक अनुसार २०१८ मा, छ सय ३५ नेपालीले कुनै न कुनै रूपमा इन्टरनेटको प्रयोग गर्ने गरेका छन् भने यो २०१५ मा यो तथ्यांक १७.२५ थियो ।

एक अनुसन्धानका अनुसार डिप्रेसन, आत्मसम्मान कम, गलत प्रतिस्पर्धा, इर्झी जस्ता अनेकों कुराका कारण पनि अत्यधिक सामाजिक सञ्जाल प्रयोगको नतिजा हुन् । सामाजिक सञ्जालकै बढी प्रयोग गर्नाले टाउको दुख्ने, खान नरच्ने, आँखा दुख्ने, निद्रा नलाम्ने समस्या पनि बढिरहेका छन् । निद्रा नपुनुको कारण पनि सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोग भएको देखाउँछ । सामाजिक सञ्जालको लताले गर्दा फोन अफ गरेर सुन्न कठिन बनेको छ । जसका कारणले मानिसलाई क्यान्सर, मधुमेह वा डिप्रेसनको जोखिमहुने विश्वहस्ते औल्याएका छन् । सामाजिक सञ्जालको प्रयोग नगर्दा पनि युवामा 'फिलिड अफ मिसिड आउट'को ढर पनि रहने गरेको छ ।

एक अध्ययनका अनुसार काठमाडौंका विद्यार्थीमध्ये  
छ सय ६५ ले साइबर बुलिड खेप्नु परेको छ भने तीन  
सय ४५ ले धृणित मेसेज पाउने गरेका छन् । यस्ता  
कुराले गर्दा युवामा भगडा, आमहत्या र मानसिक रोगको  
पनि वृद्धि हुँच । महिलालाई सामाजिक सञ्जालको  
प्रयोगबाट उत्पीडन पनि दिने गरेको छन् । साइबर  
अपराधको रोकोर्ड बढदो छ । नवकली एकाउन्ट बनाएर  
युवतीलाई मानसिक यातना दिने, इज्जत-पैसा लुटेनको  
पनि कमी छैन । यीत मात्र नभएर आफ्नो सुमधुर  
चलिरहेको वैवाहिक जीवन उथल-पुथल हुनुमा पनि  
युवाले सामाजिक सञ्जाललाई नै दोष दिने गरेका छन् ।

विभिन्न फेक एकाउन्टको सिकार बनाएर चेलीबेटी  
बेचबिखुनको एक कारण पनि बनेको छ सामाजिक



सञ्जाल । सामाजिक सञ्जालको कम प्रयोगका लागि डिजिटल वेलविड नामक एप्लिकेशन गुणले निकालेका

छन् । सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट आप्नो विचारां  
अधिव्यक्ति र मनका कुरा लेख्ने र सुनाउने स्वतन्त्र ठाउँ  
समीक्षापत्र हो ।

पान बनकाको छ ।  
यसले परिवार, साथीभाइ र सरोकार समूहबीच सुधार  
सम्बन्ध कायम गर्न र साथै सञ्चारको एउटा उपयोगी  
रूप पनि बनेको छ । राजनीतिदेखि लिएर भूमिका  
अतिक्रमणको बिरोधका आवाज पनि यही उद्देश गरेका  
छन् । चुनावदेखि लिएर कार्यक्रमको चर्चा गर्ने पनि  
प्लेटफर्म बनेको छ सामाजिक सञ्जाल । यसरी देशका  
शक्ति मानिएका युवाले सामाजिक सञ्जाललाई  
सामाजिक नै रहन दिएर यसका असामाजिक  
क्रियाकलाप गर्नेलाई सही कानूनको माध्यमबाट रोक  
लगाउन जरुरी छ ।

# महिला उद्यमीलाई उद्घोषण तालिम



बितामोड, मंसीर १। नेपाल उद्यमशील महिला संघ भाषापाको आयोजनामा पांच दिवसीय क्रमता अभियुक्ति तथा उद्घोषण तालिम सम्पन्न भएको छ।

महिला उद्यमीहरूको अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिभा प्रस्फुटन गराएर समाजमा निर्विकरण बोल लगाए बनाउने उद्देश्यले कार्यक्रमको आयोजना गरिएको नेपाल उद्यमशील महिला संघ भाषापाकी अध्यक्ष पाठेता खेरेल विमला आयोजनामा गरिएको उद्घोषण तालिम सम्पन्न भएको छ।

क्रमानुसार एकाएमकी कार्यक्रम प्रस्तुतो तथा संस्थाकी सदस्य भीमा शिवाकोरीले सहभागीकरण गरेको तालिममा ३० जनाभन्दा बढी महिला उद्यमीहरूको

सहभागिता रहेको थिए।

नेपाल उद्यमशील महिला संघ भाषापाकी अध्यक्ष पाठेता खेरेल विमलीको कार्यक्रममा भएको कार्यक्रममा संस्थाकी विराष्ट उपाध्यक्ष निरामया पुलामीले स्वागत गरेको इन्हाँ।

कार्यक्रममा चेम्बर अफ कमर्स भाषापाको अध्यक्ष ओमप्रकाश विमली, लायन्स क्लब अफ क्रिटामोड लेडीज़ अध्यक्ष उमिला विमली खेरेल लगायतले तालिममा सिकेको जान अवहारणमा उत्तम सहभागीलाई आवाह गरेको थिए। कार्यक्रमको सञ्चालन नेपाल उद्यमशील महिला संघ भाषापाकी अध्यक्ष पाठेता खेरेल विमलीले बताइन्।

कार्यक्रममा चेम्बर अफ कमर्स भाषापाको अध्यक्ष अमिताभ भाषापाकी अध्यक्ष पाठेता खेरेल विमलीले लगायतले तालिममा सिकेको जान अवहारणमा उत्तम सहभागीलाई आवाह गरेको थिए।

कार्यक्रमको सञ्चालन नेपाल उद्यमशील महिला संघ भाषापाकी अध्यक्ष पाठेता खेरेल विमलीले लगायतले तालिममा सिकेको जान अवहारणमा उत्तम सहभागीलाई आवाह गरेको थिए।

# पहिचान जोगाउँदै राष्ट्रियता संरक्षण युवा मञ्च

बितामोड, मंसीर १। पछिलो समय पाश्चात्य संस्कृतिको प्रभावले पूर्वीय धर्म संस्कृति लोप हुँदै गएको छ।

पूर्वीय धर्म संस्कृति लोप हुँदै जान थालेपछि त्यसको संरक्षण एवम् सम्बन्धन गर्ने राष्ट्रियता संरक्षण युवा मञ्च अर्जुनधाराका युवा जुटेको छन्। भाषापाको अर्जुनधारामा रहेका पहिचानविहीन भएका पुराना स्थानहरूलाई पहिचान दिएर धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको रूपमा विकास गर्ने राष्ट्रियता संरक्षण युवा मञ्च जुटेको बताउँदैन् राष्ट्रियता संरक्षण युवा मञ्चका कोपाध्यक्ष जीवन रिजाल।

राष्ट्रियता संरक्षण युवा मञ्चका युवाको सक्रियतामा अर्जुनधारा ९, १० र ११ को सिमानामा रहेको बुद्धोकमा बुद्ध स्तम्भ निर्माण गरेको संस्थाले अर्जुनधारा ९, १० र ११ लाई जोडिने चोकमा शिव स्तम्भको निर्माण गरेको उनले बताए।

पूर्वीय धर्म संस्कृतिको माध्यमद्वारा समाजमा धार्मिक सहिष्णुता कायम राख्ने राष्ट्रियता संरक्षण युवा मञ्चका युवाको सक्रियतामा बुद्धोकमा बुद्ध स्तम्भ र विहीबारे बजारको चोकमा शिव स्तम्भको निर्माण गरिएको उनले बताए।

राष्ट्रियता संरक्षण युवा मञ्चका आवाद युवाले बुद्ध स्तम्भ र शिव स्तम्भको निर्माण गर्ने राष्ट्रियता संरक्षण युवा मञ्चका आवाद युवाले बुद्धोकमा बुद्ध स्तम्भ र अर्जुनधारा ९, १० र ११ को सिमानामा रहेको बुद्धोकमा बुद्ध स्तम्भ र अर्जुनधारा ९, १० र ११ को सिमानामा रहेको उनले बताए।

राष्ट्रियता संरक्षण युवा मञ्चका आवाद युवाले बुद्ध स्तम्भ र अर्जुनधारा ९, १० र ११ को सिमानामा रहेको बुद्धोकमा बुद्ध स्तम्भ र अर्जुनधारा ९, १० र ११ को सिमानामा रहेको उनले बताए।

यसैबीच राष्ट्रियता संरक्षण युवा मञ्चको विहीबारे बजारको चोकमा निर्माण गरेको शिव स्तम्भको एक कार्यक्रमका वीच अनावरण गरिएको छ। राष्ट्रियता संरक्षण युवा मञ्चका प्रवर्तना अमर थापाको अध्यक्षता तथा अर्जुनधारा

भाषापाकी सञ्चिता कडेलाले गरेको थिएन्।

## हिमशिखर डान्स आइडलको उपाधि लिसारालाई

दमक, मंसीर १। हिमशिखर डान्स आइडल रिजिन २ को उपाधि भाषापाको अर्जुनधारीको लिसारा मगरले हात परेको छिन्।

दमककारित रोयल पार्टी पालेसमा भएको फाइनल प्रतियोगितामा चार जना प्रतिपाद्यालाई पार्टी पाले उनले उपाधि हात परेकी हुन्। सोही प्रतियोगितामा फट्ट रनर अप इलामका सारालिं तामाड र सलिना यिरिमे भए भने सेकेप्ट रनर अप विराटचोक मोरडकी नमा लिम्बु भइन्। त्यसैतै इलाम चलाचलीकी सान्जाता लिम्बु थर्ड रनर अप भइन् भने भाषा पूर्वीनगरका राज कोइराला फोर्थ

रनर अप भए।

हिमशिखर डान्स आइडलको उपाधि विजेता मगरलाई नगद तीन लाख, फट्ट रनर अप तामाड र अधिरेलाई नगद एक लाख र अन्य सहभागीलाई गिप्ट हायम्प प्रदान गरिएको थिए।

प्रतियोगिताको नियायिकहरूमा श्रीगणेश शर्मा, राज सुव्या लावती र विक्रम विक रेक्का थिए। प्रदेश १ का आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्री हिक्मत कार्की लगायतले प्रस्कार वितरण गरेको थिए। कार्यक्रमको अध्यक्षता हिमशिखर डान्स आइडलका वितरण गरेको थिए। अन्यावरण गरिएको उनले बताए।

## कापाको बितामोडदेखि इलामको रातिसम्मको दैनिक आरामदायी यात्राको लागि हानीलाई समर्थनहोस्।

दानावारी, महामाई, लारुम्बा, रविसम्म गाडी छुट्टै समयः

बिहान : ७:३०, द :३०, १:५५, १०:५५, ११:५५, १२:५५,  
बेलुका : ०२:५५ बानाबारारेसम्म। ०२:५५ साते बुद्धसम्म।

बितामोडबाट रविसम्म जाने गाडी नम्बरहरूः

मे १ ज ५६८, मे १ ज ७३०, मे १ ज ४४६, मे १ ज ६३५, मे १ ज ३०७

काउण्टर इन्वार्ज रात्यर्क रात्यर्क रात्यर्कहरूः

बितामोडबाट दानावारी : १५४४२४३५४२ सीताराम आचार्य (काका)

बितामोडबाट रवि : १५१९९०३४४ वीरेन्द्र राई

कापाको बितामोडदेखि इलामको रातिसम्मको दैनिक आरामदायी यात्राको लागि हानीलाई समर्थनहोस्।

दानावारी, महामाई, लारुम्बा, रविसम्म गाडी छुट्टै समयः

बिहान : ७:३०, द :३०, १:५५, १०:५५, ११:५५, १२:५५,

बेलुका : ०२:५५ बानाबारारेसम्म। ०२:५५ साते बुद्धसम्म।

बितामोडबाट रविसम्म जाने गाडी नम्बरहरूः

मे १ ज ५६८, मे १ ज ७३०, मे १ ज ४४६, मे १ ज ६३५, मे १ ज ३०७

काउण्टर इन्वार्ज रात्यर्क रात्यर्क रात्यर्कहरूः

बितामोडबाट दानावारी : १५४४२४३५४२ सीताराम आचार्य (काका)

बितामोडबाट रवि : १५१९९०३४४ वीरेन्द्र राई

कापाको बितामोडदेखि इलामको रातिसम्मको दैनिक आरामदायी यात्राको लागि हानीलाई समर्थनहोस्।

दानावारी, महामाई, लारुम्बा, रविसम्म गाडी छुट्टै समयः

बिहान : ७:३०, द :३०, १:५५, १०:५५, ११:५५, १२:५५,

बेलुका : ०२:५५ बानाबारारेसम्म। ०२:५५ साते बुद्धसम्म।

बितामोडबाट रविसम्म जाने गाडी नम्बरहरूः

मे १ ज ५६८, मे १ ज ७३०, मे १ ज ४४६, मे १ ज ६३५, मे १ ज ३०७

काउण्टर इन्वार्ज रात्यर्क रात्यर्क रात्यर्कहरूः

बितामोडबाट दानावारी : १५४४२४३५४२ सीताराम आचार्य (काका)

बितामोडबाट रवि : १५१९९०३४४ वीरेन्द्र राई

कापाको बितामोडदेखि इलामको रातिसम्मको दैनिक आरामदायी यात्राको लागि हानीलाई समर्थनहोस्।

दानावारी, महामाई, लारुम्बा, रविसम्म गाडी छुट्टै समयः

बिहान : ७:३०, द :३०, १:५५, १०:५५, ११:५५, १२:५५,

बेलुका : ०२:५५ बानाबारारेसम्म। ०२:५५ साते बुद्धसम्म।

बितामोडबाट रविसम्म जाने गाडी नम्बरहरूः

मे १ ज ५६८, मे १ ज ७३०, मे १ ज ४४६, मे १ ज ६३५, मे १ ज ३०७



## 'एनएमसी देशकै उत्कृष्ट संस्था'



काँक्रमिहु, मंसीर १। नेपाल बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था (एनएमसी) भाषापाको २७औं वार्षिक सामाजिक सम्पन्न भास्त्रो छ।

साधारणसभाको उद्घाटन सत्रारूढ दल नेकपा सम्पादिय दलका उपनेता सुवासचन्द्र नेम्वाङ्गले गरेका थिए। कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि समेत रहेका नेम्वाङ्गले सहकारी संस्था समृद्ध भएमात्र देश समृद्धशाली हुने र त्यसले सरकारले अधिकारोंको समृद्ध नेपाल सुखी नेपालीको सफना साकार पार्न समेत भूमिका निर्वाह गर्ने बताए।

नेपाल बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था देशकै उत्कृष्ट मध्यमा पर्ने भएकाले यो संस्था अन्य सहकारीका लागि उदारहणीय बन्ने उनले बताए। सरकारले महिलालाई निकटे उत्तराधिकारीका चर्चा गर्दै स्थानीय तहमा ४४ प्रतिशत संसदमा २२ प्रतिशत महिला अनिवार्य भए भै यस संस्थामा ५२ प्रतिशतम्भना बडी महिला सदस्यको संख्या रहेकोमा खुर्खी लागेको उनले बताए।

कार्यक्रममा प्रदेश सांसदद्वय योगापाल चन्द्र बुढाथोकी, श्रीप्रसाद मैनाली, जिल्ला समन्वय समिति भाषापाको प्रमुख सोमानाथ पोरेल, मैतीनगर नगरपालिकाको प्रमुख विमल आचार्य, उपप्रमुख मीना पोखरेल उप्रेती आन्तरिक राजस्व कार्यालय भद्रपुरका प्रमुख कर अधिकृत युवराज श्रेष्ठ, जिल्ला

प्रदेश नं. १ का आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्री हिम्बत कार्कीले उद्घाटन गर्ने अनुष्ठानमा किरात धर्मसुरु महिंदगम आडिरिमाड आत्मानन्द लिङ्गेन 'सेइङ' र विश्वकी प्रथम महिला जगत्गुरु शंकराचार्य हेमानन्द गिरीजी महाराजको अशीर्वान गर्ने कार्यक्रम रहेको धाम व्यवस्थापन समितिका कोषाध्यक्ष मनोज जोशीले बताए।

यही मंसीर ९ गते बालाचतुर्दशीका दिन सतवीज रोपण गर्दै समापन हुने अनुष्ठानमा सञ्चालन हुने दैनिक कार्यक्रमहरूमा लुट्रामिये कमायज्ञ, ताण्डुलाचल, तुलादान, धन धान्याचल, गोंगा आरती, सन्ध्याकालीन भजन किरन, झाँसी र मंसीर ८ गते रात्रि जागरण रहेको छ। अनुष्ठानमा प्रमुख क्यावाचक पाण्डित कुरेश शुभेशीले कथा वाचन र उपाचारक पाण्डित चिरचिर्जी दुंगानाले पाठ पारायण गर्ने कार्यक्रम रहेको छ। अनुष्ठान अन्तर्गत धार्मिक मेला सञ्चालन गर्ने, आकर्षक र सुविधायुक्त पण्डाल निर्माण भएको, मूल पोखरी अर्जुन वाण गमागां विद्युतीय फोहोरा जडान गरिएको छ।

त्यस्ते मंसीर ५ गते देखि ७ गते सम्म सञ्चालन हुने नेत्र शिवरको अनन्त श्री विष्णुपीत जगत्गुरु मुमुक्षानन्द महाराजीले समुद्घाटन गर्ने र सोही मितिदेखि सञ्चालन हुने कव्रिम हातखुटा प्रत्यारोपण शिवरको महावीर सेवा सदन कलकत्ताका प्रमुख विनोद बगाडिया र शंकराचार्य हेमानन्द गिरीजी महाराजले सुकृतरूपमा उद्घाटन गर्ने कार्यक्रम रहेको उल्लेख गरिएको छ। उक्त अनुष्ठानमा सहभागी भएर क्यावाचक गरी पूर्णको भागी वन अर्जुनधारा जलेवराचारम समितिका अध्यक्ष नीवान गटानीले सबैलाई आग्रह गरेका छन्।

यस्तो छ धाम स्थापनाको इतिहास :

महाभारतकालीन समयमा राजवंश राजवंश वर्ष १२ वर्ष वनवास र एक वर्ष गुनवास भास्त्रको थिए। सोही गुनवासको समयमा राजा विराटको हजारौ गाईहरूलाई कौरवहरूले हरण गरेर भारतको गुवाहाटीमा पुऱ्याएको रहेका छन्।

नेवा : पत्रकार राधिष्य दबू केन्द्रीय कार्यसमिति काठमाडौंको तेजो महाधिवेशनमा पत्रकार

मंसीर, मंसीर १। भाषापाका अर्जन पत्रकार अमृतालाल श्रेष्ठ काठमाडौंमा पुरस्कृत एवम् सम्मानित भएका छन्। नेवा : पत्रकार राधिष्य दबू केन्द्रीय कार्यसमिति काठमाडौंको तेजो महाधिवेशनमा पत्रकार



## पत्रकार श्रेष्ठलाई ज्ञानज्योति लक्ष्मीप्रभा लुमान्ती पत्रकारिता पुरस्कार



लक्ष्मीप्रभा लुमान्ती एक लक्ष्मीप्रभा भाषापाको अविनेशी सुमी भोक्ता केन्द्रीय भूमिकामा छिन्।

फिल्मको मूलकथा नै उनको वरिपरि धुमेको छ। फिल्ममा उनलाई एकसन अवतारमा प्रस्तुत गरिएको छ। फिल्मको द्रेलरमा उनको एकसनको निकै तारिक भएको छ। थेरैले उनलाई एकसनमा सम्भावना बोकेको अभिनेशीको रूपमा हेरेका छन्।

उक्त फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।

फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।

फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।

फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।

फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।

फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।

फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।

फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।

फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।

फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।

फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।

फिल्ममा उनले संवाद बोलेकी छैन। 'सरौतै' मा उनले बोल नसक्ने अपांकुर भएको युवतीको भूमिका निभएको छन्।

सानैमा कसैले धाँटामा चक्कु प्रहर गरेको उनको बोली युँ छ। र, पिता (विद्या लमा) उन्हाय हुँच। दूल भएपछि सुमीले त्यसको बदला कसरी लिन्छन भन्ने कथामा फिल्म आवारित छ।